



2012.12.3 ~ 2012.12.8

Monday 12/3

Tuesday 12/4

Wednesday 12/5

Thursday 12/6

Friday 12/7

Saturday 12/8

=Weekly menu=

★今週のおすすめ★

◎12月7日(金) 夕食  
クリスマスイベント  
パーティーメニュー

美味しいパーティー  
メニューを沢山  
ご用意しています。  
皆さん  
ご参加下さい♪

どうぞお楽しみに!

朝食

肉巻き 煮染め ミニサラダ 味付け海苔 味噌汁 御飯	ハムステーキ パンネミートソース風 コールスローサラダ パン コーヒー・紅茶	目玉焼き 鶏肉と春雨の さっと煮 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	さつま揚げ ポークハムと野菜のソテー 小松菜と白菜の おひたし 味噌汁 御飯	白身魚の マヨネーズ焼き けんちん煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯	玉子焼き 切り干し大根の 煮物 コールスローサラダ 味噌汁 御飯
---	--	--	---	---	---

熱量 567 kcal 脂質 12.4 g 蛋白質 20.2g 塩分 2.6 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 487 kcal 脂質 14.9 g 蛋白質 22.6 g 塩分 2.4 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 536 kcal 脂質 14.7 g 蛋白質 23.1 g 塩分 2.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 427 kcal 脂質 5.9 g 蛋白質 15.8 g 塩分 2.4 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 511 kcal 脂質 13.6 g 蛋白質 22.5 g 塩分 2.6 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 458 kcal 脂質 9.5 g 蛋白質 17.2 g 塩分 2.7 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
--	---	---	--	---	--

夕食

シーフードドリア ターメリックライスの上 にホワイトソースを 重ねました。とろ〜り とろけるチーズが美味しさを 引き立てます。	鯖の味噌煮 特製の味噌ダレで じっくり煮込みました。 人気のあるおかずです。	麻婆豆腐 ほどよい辛みは食欲を 増進させます。	★リクエスト★ 親子丼	照りマヨ ハンバーグ *付け合わせ* 〜炒め物〜 柔らかい粗挽きの ハンバーグにマヨネーズを 添えました。照り焼きソース との相性が抜群です。
フライニ種 コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ	豚肉とビーフンの 炒め物 わかめサラダ 納豆 おすまし 御飯	パリッと春巻き MIXサラダ 飲むヨーグルト 春雨と卵の 中華スープ 御飯	かに風味つみれ の煮物 野菜サラダ 白菜の浅漬け 味噌汁	湯奴 チーズサラダ 味噌汁 御飯

熱量 917 kcal 脂質 15.6 g 蛋白質 33.1 g 塩分 4.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 えび・かに	熱量 873 kcal 脂質 27.4 g 蛋白質 42.3 g 塩分 5.0 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 971 kcal 脂質 40.8 g 蛋白質 28.4 g 塩分 4.1 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 889 kcal 脂質 18.1 g 蛋白質 36.3g 塩分 5.8 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品 かに・えび	熱量 ..... kcal 脂質 ..... g 蛋白質 ..... g 塩分 ..... g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品	熱量 731 kcal 脂質 29.7 g 蛋白質 32.5g 塩分 4.4 g 七大アレルゲン: 卵・小麦・乳製品
--	---	---	---	---	--

★今週のリクエスト★

◎12月6日(木) 夕食  
親子丼

しっかり味付けした  
鶏肉とふわふわの卵を  
かけた御飯は、何度も  
食べたくなる丼物です。

リクエストありがとうございました。



東仁学生会館給食センターの表彰等  
※2009年5月  
「東京都食品衛生自主管理認証制度」更新  
※2007年11月  
社団法人日本食品衛生協会において  
食品衛生優良施設として表彰  
(該当官内235社中の2社が表彰)  
※2005年5月  
「東京都食品衛生自主管理認証制度」取得



カロリー・アレルギー表示について  
熱量及び塩分量の数値は「五訂日本食品標準成分表」に基づいた計算値であり、おおよその目安として表示しております。(通常の御飯は1膳150g=252kcal、カレー・丼物類は250g=420kcalで計算しています。なお、種類が主食の時の変わり御飯/御飯は計算値に含まれておりません。)献立に使用している食品の七大アレルギー物質(卵・小麦・乳製品・そば・落花生・えび・かに)を表示しております。詳細については、下記アドレスまで、お問い合わせ下さい。市場の都合によりメニューを変更する場合があります。今日の夕食が携帯からチェックできます。お気軽にエントリーして、是非活用してみたいお昼休みに、また学校の帰りの電車の中で気軽にその日のメニューをご覧いただけます。左のコードからアクセスできます。プレゼント企画の情報も掲載されていますのでお見逃しなく! 本日の夕食携帯用HPアドレスはこちら→www.tokyo-stage.co.jp/lv.html  
メニューのリクエスト・栄養相談もメールで受け付けておりますので、気軽にどうぞ! メニューリクエスト:nst@tohjin.co.jp 栄養相談:diet@tohjin.co.jp

